

TRAUMA

NECHTĚNÉ DĚDICTVÍ

Jak nás formuje zděděné rodinné trauma
a jak je překonat

Mark Wolynn



TRITON



TRITON
Praha / Kroměříž

Mark Wolynn

TRAUMA

NECHTĚNÉ DĚDICTVÍ

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Wolynn, Mark

[It didn't start with you. Česky]

Trauma: nechtěné dědictví : jak nás formuje zděděné rodinné trauma a jak je překonat / Mark Wolynn ; přeložil Daniel Micka.

-- Vydání první. -- Praha : Stanislav Juhaňák - Triton, 2017

Přeloženo z angličtiny

ISBN 978-80-7553-290-9 (pdf)

159.974 * 159.922.73 * 316.356.2 * 159.923.2 * 159.923.5 *
615.851 * 159.923.2:17.024.3

- psychická traumata
- dětství -- psychologické aspekty
- rodinné vztahy -- psychologické aspekty
- sebepoznání
- sebebřijímání
- sebebpojetí
- rozvoj osobnosti
- sebeuzdravování
- vyrovnání se s minulostí
- psychoterapie
- populárně-naučné publikace

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

TRAUMA

NECHTĚNÉ DĚDICTVÍ

Jak nás formuje zděděné rodinné trauma
a jak je překonat

Mark Wolynn

Přeložil Daniel Micka

Mark Wolynn

Trauma: nechtěné dědictví

Jak nás formuje zděděné rodinné trauma a jak je překonat

Tato kniha ani žádná její část nesmí být kopírována, rozmnožována ani jinak šířena bez písemného souhlasu vydavatele.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Viking, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Copyright © 2016 by Mark Wolynn

Translation © Daniel Micka, 2017

© Stanislav Juhaňák – TRITON

Cover © Renata Brtnická, 2017

ISBN 978-80-7553-290-9 (pdf)

Mým rodičům

Díky za vše, co jste mi dali.

Obsah

Úvod: Tajemný jazyk strachu	13
---------------------------------------	----

Část I

Síť rodinného traumatu

1. Ztracená a objevená traumata	26
2. Tři generace sdílené rodinné historie: rodinné tělo	35
3. Rodinná mysl.	50
4. Přístup pomocí jádrového jazyka.	63
5. Čtyři nevědomé motivy.	70

Část II

Mapa jádrového jazyka

6. Jádrová stížnost	96
7. Jádrové deskriptory.	110
8. Jádrová věta	119
9. Jádrové trauma	138

Část III

Cesty k opětnému napojení

10. Od pochopení k integraci	150
11. Jádrový jazyk separace	168
12. Jádrový jazyk vztahů	182
13. Jádrový jazyk úspěchu	203
14. Jádrový jazyk a jeho lék.	217

Poděkování	220
<i>Slovníček pojmů.</i>	222
<i>Dodatek A: Seznam otázek ohledně rodinné historie</i>	224
<i>Dodatek B: Seznam otázek ohledně raného traumatu</i>	225
<i>Poznámky</i>	226
<i>Rejstřík</i>	234

Kdo se dívá ven, sní. Kdo se dívá dovnitř, probouzí se.

Carl Jung, *Dopisy*, svazek 1

ÚVOD:

Tajemný jazyk strachu

V časech temných počínáme vidět...

– Theodore Roethke: *V temných časech*

TATO KNIHA JE PLODEM CESTY KOLEM SVĚTA, z níž jsem se navrátil domů, ke svým kořenům a k profesi, kterou jsem si na začátku této cesty neuměl vůbec představit. Přes dvacet let pracuji s jedinci, kteří bojují s depresemi, úzkostmi, chronickými potížemi, fobiemi, nutkavými myšlenkami, PTSD (posttraumatickou stresovou poruchou) a jinými oslabujícími nemocemi. Mnozí za mnou přišli znechucení a deprimovaní po letech terapie rozhovorem, užívání léků a jiných intervencí, které zdroj jejich symptomů neodhalily a trápení jim nijak nezmírnilo.

Na základě vlastní zkušenosti, výcviku a klinické praxe jsem zjistil, že odpověď se možná nenachází v našem příběhu, nýbrž v příbězích našich rodičů, prarodičů a dokonce praprarodičů. I nejnovější vědecké výzkumy, které se dnes těší značné publicitě, dosvědčují, že následky traumatu mohou přecházet z jedné generace na druhou. Tento „odkaz“ je znám pod názvem „zdeděné rodinné trauma“ a důkazy o tom, že se jedná o velice reálný fenomén, se objevují stále častěji. Ne vždy se bolest sama rozplyne nebo časem zmírní. I když člověk, který původním traumatem trpěl, zemře, i když se o jeho příběhu léta mlčí, zlomky jeho životních zkušeností, vzpomínek

a tělesných pocitů mohou přesto nadále působit a hledat jakési řešení v tělech a duších těch, co přijdou po něm.

To, co budete na následujících stránkách číst, je jakousi syntézou empirických pozorování, jež jsem prováděl jakožto ředitel Institutu rodinných konstelací v San Francisku, a posledních objevů na poli neurovědy, epigenetiky a jazykovědy (lingvistika, filologie). Zároveň tu reflektuji svůj odborný výcvik u Berta Hellingera, renomovaného německého psychoterapeuta, z jehož přístupu k rodinné terapii pozorujeme, že se psychologické a fyzické následky zděděného rodinného traumatu objevují u mnoha budoucích generací.

V této knize se většinou zaměřuji na identifikaci zděděných rodinných vzorců – obav, pocitů a chování, jež jsme nevědomky přejali a které jsou příčinou toho, že se cyklus utrpení předává z generace na generaci – a také na to, jak tento cyklus ukončit, což je podstatou mé práce. Možná zjistíte jako já, že mnohé z těchto vzorců nám nepatří; že jsme si je jen vypůjčili od jiných v rámci své rodinné historie. Proč tomu tak je? Protože příběh, který se měl vyprávět, zůstal zasutý. O tom jsem přesvědčen. Dovolte mi však, abych vám řekl, jak jsem na to přišel.

Nikdy jsem si nevytkl za cíl vytvořit nějakou metodu, kterou bychom překonávali strach a úzkost. Všechno to začalo tehdy, když jsem přišel o zrak. Potýkal jsem se zrovna se svou první okulární migrénou. Nelze hovořit o nějaké skutečné fyzické bolesti – pouze o jakési děsuplné bouři, při níž se mi zatemnilo vidění. Bylo mi třicet čtyři let. Vrávorál jsem ve své náhle zšeřelé ordinaci a snažil se nahmatat telefon, abych na něm vytočil tísňovou linku. Sanitka rychle přijela.

Okulární migréna není obvykle nic vážného. Zrak se vám rozostří a většinou se během hodiny vrátí k normálu. Jen ne vždy rozpoznáte onu chvíli, kdy se tak stane. V mém případě byla však okulární migréna pouhým začátkem. Během pár týdnů jsem přestal vidět na jedno oko. Z tváří a dopravních značek se záhy staly šedivé skvrny.

Lékaři mi řekli, že jsem měl centrální serózní retinopatii, onemocnění, jež se nedá léčit a jehož příčina není známá. Pod sítnicí se

vytvoří tekutina, která pak prosakuje ven, přičemž způsobuje zjizvení a rozmazání zorného pole. Někteří lidé – pět procent z těch, u nichž se tato chronická forma rozvine jako u mě – v podstatě oslepnou. Postupně mi bylo řečeno, abych počítal s tím, že oslepnu na obě oči. Je to prý jen otázka času.

Lékaři mi nebyli schopni říct, co tuto ztrátu zraku způsobuje a co by ji vyléčilo. Zdálo se, že všechno, o co jsem se sám pokoušel – vitaminy, abstinence, terapie příkládáním rukou – můj stav jen zhoršuje. To mě mátló. Právě jsem stál před svou největší obavou a nemohl jsem s tím absolutně nic udělat. Slepý, neschopný se o sebe postarat, a ještě navíc úplně sám, jsem se pomalu, ale jistě rozpadal. Život se mi náhle rozsypal jak domeček z karet a já ztratil chuť žít.

V hlavě jsem si neustále přehrával děsivý scénář. Čím více jsem o tom přemýšlel, tím hlouběji se do mě zarývaly zoufalé pocity. Jako bych se utápěl v bažině. Kdykoli jsem se snažil vyškrábat na suchou zem, kroužily mé myšlenky opět kolem obrazů osamocenosti, beznaděje a zmaru. Netušil jsem ovšem, že právě slova *osamocený*, *zoufalý* a *zničený* jsou součástí mého osobního jazyka strachu. S jaksi nespoutanou a neovladatelnou vášní tančila v mé hlavě a deptala mé tělo.

Podivil jsem se, jak je to možné, že svým myšlenkám přisuzuji takovou moc. Jiní lidé trpí daleko horší nepřízní osudu než já, a přitom v takovéto bažině netrčí. Co je to se mnou, že se tak hluboko propadám do strachu? Trvalo léta, než jsem na tuto otázku našel odpověď.

Tehdy jsem byl schopen učinit jen jedno – ukončit vztah, odejít od rodiny, ze zaměstnání, z města – zkrátka opustit všechno důvěrně známé. Chtěl jsem odpovědi, jež nebylo možné nalézt ve světě, jehož jsem byl součástí – ve světě, kde je, zdá se, mnoho lidí zmatečných a nešťastných. Měl jsem jen otázky a nepatrnou touhu pokračovat v životě, jak jsem jej znal. Firmu (velmi úspěšnou) jsem předal člověku, kterého jsem sotva znal, a vydal se na východ – pokud možno co nejdál na východ –, až jsem se dostal do jihovýchodní Asie. Chtěl jsem být vyléčen. Jen jsem neměl představu, jak by taková léčba měla vypadat.

Četl jsem knihy a studoval s učiteli, kteří je psali. Kdykoliv jsem slyšel o někom, kdo by mi mohl pomoci – ať to byla stařenka bydlicí v chýši či usměvavý muž v hábitu mnicha –, objevil jsem se u jeho prahu. Zapojoval jsem se do výcvikových programů a zpíval mantry s mistry. Jeden guru nám, co jsme se u něj shromáždili, abychom slyšeli jeho slova, řekl, že se obklopuje jen opravdovými „hledači“. Hledači, kteří takoví zůstávají po celý život, kteří jsou v permanentním stavu hledání.

Takovým hledačem jsem chtěl být. Každý den jsem celé hodiny meditoval. Občas jsem se celé dny postil. Přípravoval jsem si bylinné lektvary a zápasil s jedovatými toxiny, jež mi v mých fantaziích otravovaly tkáň. Můj zrak se však nepřestával zhoršovat a mé deprese se prohlubovaly.

V té době jsem si ještě neuvědomoval, že když se snažíme něco bolestivého nepocítovat, často právě tu bolest, jíž se chceme vyhnout, prodlužujeme. A to je nejlepší recept na neustálé utrpení. I na onom aktu hledání je cosi, co nám stojí v cestě jako jakýsi blok a brání nám najít to, co hledáme. Když se neustále díváme mimo sebe, nemusíme poznat okamžik, kdy se trefíme do černého. Uvnitř nás se pak může odehrávat něco významného, ale nejsme-li správně naladění, nemusíme si toho vůbec všimnout.

„Co nejste ochoten vidět?“ rýpali do mě léčitelé a pobízeli mě, abych hledal hlouběji. Jak bych to ale mohl poznat, když tápu v temnotě?

Jeden guru v Indonésii mi do toho konečně vnesl trochu světla, když se mě otázal: „Kdybyste neměl oční problémy, kdo byste byl?“ A pokračoval: „Třeba Johanovy uši neslyší tak dobře jako uši Gerhardovy, a možná že plíce Elizy nejsou tak silné jako plíce Gerty. A Dietrich nechodí tak dobře jako Sebastian.“ (V tomto zvláštním výcvikovém programu byl každý buď Holanďan, nebo Němec a zápasil s určitou chronickou chorobou.) Něco mi došlo. Měl pravdu. Kdo bych byl, nemít problémy s očima? Bylo ode mě troufalé hádat se s realitou. Bez ohledu na to, jestli se mi to líbí nebo ne, byla má sítnice zjizvená a zrak zamlžený, ale mé já – ono „já“ pod tím všim –

začalo být klidné. Ať již se s mým okem děje cokoli, nemusí to být určujícím faktorem toho, co se děje teď se mnou.

Aby guru toto poznání prohloubil, přiměl nás strávit dvaasedmdesát hodin – tři dny a dvě noci – s páskou na očích a s ucpávkami v uších a meditovat takto na malém polštářku. Každý den jsme dostali k jídlu misku s rýží a k pití jen vodu. Žádný spánek, žádné vstávání, žádné ležení, žádný rozhovor. Jít na toaletu znamenalo zvednout ruku a být ve tmě odveden k jakési díře v zemi.

Cílem této ztřeštěnosti byla právě ona ztřeštěnost – důvěrně se seznámit se ztřeštěností mysli jejím pozorováním. Poznal jsem, jak si mě mysl neustále dobírá tím, že myslí na ty nejhorší scénáře, a jak mě klame v tom, že kdybych se dost znepokojoval, mohl bych se chránit před tím, čeho se nejvíce obávám.

Po takových to zážitcích se začal můj vnitřní zrak trochu vyjasňovat. Mé oko však na tom zůstávalo stejné; prosakování a jizvení pokračovalo. Mít problém s viděním je v mnoha směrech velkou metaforou. Nakonec jsem přišel na to, že tu nejde ani tak o to, co mohu nebo nemohu vidět, jako spíše o to, jak vidím. Ale to jsem ještě neprošel hlavní, kritickou fází.

Teprve během třetího roku mého tzv. „hledání zraku“ jsem konečně našel to, co jsem hledal. Tou dobou jsem hodně meditoval. Deprese téměř ustaly. Dokázal jsem strávit nespočet hodin v tichu a jen dýchat a vnímat tělo. To byla ta snazší část.

Jednoho dne jsem stál v řadě a čekal na *satsang* – schůzku s duchovním mistrem. Na sobě jsem měl bílé roucho, jaké nosil v klášteře každý, kdo čekal na *satsang* stejně jako já. Teď byla řada na mně. Očekával jsem, že mistr ocení mou oddanost. Místo toho mi pronikavě pohlédl do očí a uviděl něco, co jsem já vidět nemohl. „Jdi domů,“ řekl. „Jdi domů a zavolej matce a otcí.“

Cože? Byl jsem rozlícený. Tělo se mi třásl vztekem. Určitě si mě špatně přečetl. Já přece své rodiče již nepotřebuji. Z toho jsem vyrostl. Nedávno jsem je nechal být a vyměnil za lepší rodiče, božské rodiče, duchovní rodiče – všechny ty učitele, mistry a moudré muže a ženy, kteří mě zasvěcovali do dalšího stupně probuzení. Navíc

jsem měl za sebou několik let scestné terapie, bušení do polštářů a trhání papírových podobizen svých rodičů na kusy a byl jsem přesvědčen, že jsem svůj vztah s nimi již „vyléčil“. Rozhodl jsem se proto, že jeho radu budu ignorovat.

A přesto ve mně ta slova něco rozvibrovala. Nemohl jsem je ze sebe dostat. Nakonec jsem začal chápat, že žádná zkušenost není marná. Všechno, co se nám stane, má význam, a nezáleží na tom, zda si jej uvědomujeme či nikoliv. Všechno v našich životech nás někam vede.

Já byl však rozhodnutý ponechat si iluzi o tom, kdo jsem, nedotčenou. Musel jsem se držet onoho dokonale meditujícího člověka, kterým jsem byl. Požádal jsem tedy o schůzku s jiným duchovním mistrem – mistrem, o němž jsem si byl jistý, že omyl napraví. Tento muž naplňoval stovky lidí denně svou nadpozemskou láskou. Určitě ve mně uvidí hluboce duchovní bytost podle mých představ. Opět jsem čekal celý den, než jsem přišel na řadu. Již jsem stál před ním a pak se to stalo. Znovu. Tatáž slova. „Zavolej rodičům. Jdi domů a usmíř se s nimi.“

Tentokrát jsem to, co řekl, slyšel dobře.

Velcí učitelé to prostě vědí. Opravdu velcí učitelé se nestarají o to, zda v jejich nauku věříte či nikoliv. Předloží vám jakousi pravdu, ale pak vás nechají o samotě, abyste objevili svou vlastní pravdu. Adam Gopnik píše o rozdílu mezi guru a učitelem v knize *Through the Children's Gate*. „Guru nám dává sebe a pak svůj systém; učitel nám dává svůj předmět a pak sebe.“

Velcí učitelé chápou, že to, odkud přicházíme, ovlivňuje to, kam jdeme, a že to, co máme ve své minulosti nevyřešené, působí pak na naši přítomnost. Vědí, že rodiče jsou důležití bez ohledu na to, zda jsou v rodičovství dobří či nikoliv. To nelze obejít. Rodinný příběh je náš příběh. A ať se nám to líbí nebo ne, je naší součástí.

Nehledě na příběh o našich rodičích, který známe, je nelze zapudit ani vyhnat. Jsou v nás a my v nich – i když je nikdy nepoznáme. Jejich odmítáním se pouze vzdalujeme od sebe samých a vytváříme další utrpení. Moji dva učitelé to věděli. Já ne. Moje slepota byla jak

doslovná, tak obrazná. A tak jsem se začal pomalu probouzet a uviděl tu obrovskou spoušť, kterou jsem doma zanechal.

Léta jsem rodiče tvrdě kritizoval. V mých představách jsem byl já ten schopnější, citlivější a lidštější než oni. Vinil jsem je ze všeho zlého, co mě v životě potkalo. A teď jsem se k nim měl vrátit a obnovit, co jsem v sobě postrádal – svou zranitelnost. Začal jsem si uvědomovat, že má schopnost přijímat lásku druhých souvisí s mou schopností přijímat lásku matky.

Ale přijmout její lásku nebylo vůbec snadné. Můj vztah s matkou byl totiž natolik rozvrácený, že když mě objala, bylo to, jako by mě drtila past na medvědy. Tělo se mi napnulo a vytvořilo tak jakýsi krunýř, který nemohla prorazit. Toto postižení jsem si nesl celým svým životem – zejména jsem nedokázal zůstat uvolněný ve vztazích.

Celé měsíce jsme spolu klidně neprohodili ani slovo. Když jsme ale spolu mluvili, našel jsem způsob, jak pomocí slov či obrněným jazykem těla ignorovat vřelé city, které mi projevovala. Vypadal jsem chladně a odtažitě. Ji jsem naopak nařkl z toho, že mě nedokáže vnímat či poslouchat. Byla to emoční slepá ulička.

Byl jsem odhodlaný dát náš rozbitý vztah dohromady, a tak jsem si zamluvil letenku domů do Pittsburghu. Matku jsem neviděl už několik měsíců. Jak jsem se blížil k příjezdové cestě, cítil jsem, jak se mi křečovitě svírá hrudník. Nebyl jsem si jistý, jestli se náš vztah dá ještě napravit; měl jsem v sobě tolik nepřijemných a negativních pocitů. Připravil jsem se tedy na nejhorší a přehrával si v mysli scénář, že mě obejmě a já, protože se budu chtít z jejího sevření vysmeknout, udělám opak, zkamením.

A přesně to se stalo. Jelikož jsem byl v objetí, které jsem sotva snášel, nemohl jsem skoro vůbec dýchat. Přesto jsem ji prosil, aby mě dál držela. Chtěl jsem poznat, kde se ve mně bere ten tělesný odpor, kdy se napnu, jaké pocity přitom mám a jak bych je mohl zmírnit. Nebylo to nic nového. I v mých vztazích se tento vzorec objevoval. Nové bylo jen to, že jsem tentokrát neodešel. Měl jsem v plánu toto postižení vyléčit přímo u zdroje.

Čím déle mě držela, tím více jsem měl pocit, že prasknu. Dostávala se přímo fyzická bolest. Bolest se přetavila v otupělost a otupělost opět v bolest. A pak, po mnoha minutách, cosi povolilo. Hrud i břicho se roztrásly. Začal jsem jaksi roztávat a během následujících týdnů se zcela obměkčil a stal se přístupnějším.

Při jednom z našich mnoha rozhovorů během této doby se matka se mnou podělila – téměř bez přemýšlení – o jednu událost, která se stala, když jsem byl malý. Mou matku museli na tři týdny hospitalizovat kvůli operaci žlučníku. S touto vzpomínkou jsem začal dávat dohromady, co se ve mně dělo. Někdy před mým druhým rokem – zrovna když jsme já a matka byli takto odděleni – se v mém těle usídlilo jakési podvědomé napětí. Když se matka vrátila domů, už jsem v její péči neměl důvěru. Přestal jsem být vůči ní zranitelný. Místo toho jsem si jí prostě nevšímal a tento stav trval dalších třicet let.

Ke strachu, že se můj život náhle rozpadne, přispěla možná ještě jedna událost z dětství. Matka mi řekla, že můj porod byl nebývale těžký – porod, při němž lékaři použili kleště. V důsledku toho jsem se narodil s těžkými pohmožděninami a částečně promáčknutou lebkou, což se při porodu za pomoci kleští stává často. Matka mi s lítostí sdělila, že když mě poprvé uviděla, měla problém vzít mě do náručí. Tímto příběhem jsem byl úplně prosycený. Pomohl mi objasnit hluboko uložený známý pocit, že budu každou chvíli zničen. Traumatické vzpomínky z doby mého narození, které se ve mně nevratně uložily, vycházely na povrch pokaždé, když jsem „rodil“ nějaký nový projekt nebo prezentoval novou práci na veřejnosti. A jen to, že jsem je pochopil, mi přineslo vytoužený pokoj. Rovněž nás to s matkou nečekaně sblížilo.

Když jsem napravoval vztah s matkou, začal jsem také přebudovávat svůj vztah s otcem. Bydlel sám v malém, zchátralém bytě – ve stejném bytě, kde žil od té doby, co se moji rodiče v mých třinácti letech rozvedli. Býval četař u námořnictva a stavební dělník, ale nikdy se nepokusil svůj příbytek opravit. Všude v pokojích i na chodbách se válely staré nástroje, šrouby, vruty, hřebíky a cívky s elektrickými kabely a izolačními páskami – tak jak je tam kdysi zanechal. Když

jsme tam spolu stáli uprostřed těch rezavých železných krámů, řekl jsem mu, jak moc jsem ho postrádal. Ta slova ale zapadla do prázdna. Nevěděl, co si s nimi počít.

Vždycky jsem chtěl mít k otci blízký vztah, ale ani on, ani já jsme nevěděli, jak to udělat. Tentokrát jsme však spolu nepřestávali mluvit. Řekl jsem mu, že ho mám rád a že je dobrým tátou. Podělil jsem se s ním o vzpomínky na všechno, co pro mě udělal, když jsem byl malý. Cítil jsem, jak mi naslouchá, i když jeho reakce – když třeba pokrčil rameny nebo změnil téma – nasvědčovaly o opaku. Tyto rozhovory spojené se sdílením vzpomínek trvaly mnoho týdnů. Během jednoho z našich společných obědů se mi zadíval do očí a řekl: „Myslel jsem si, že mě rád nemáš.“ To mně úplně vyrazilo dech. Bylo zjevné, že jsme oba prožívali velkou bolest. V tu chvíli jako by se cosi prolomilo. Byla to naše srdce. Někdy musí srdce puknout, aby se otevřelo. Nakonec jsme si začali navzájem projevovat lásku. Tehdy jsem pocítil účinky toho, že jsem uvěřil svým učitelům a vrátil se domů, abych se léčil spolu s rodiči.

Vzpomínám si, že to bylo poprvé, co jsem byl schopen přijímat lásku a péči svých rodičů – ne tak, jak jsem ji kdysi očekával, ale tak, jak mi ji mohli dát. Něco se ve mně uvolnilo. Nezáleželo na tom, jak mě byli schopni nebo neschopni milovat. Záleželo na tom, jak jsem byl já schopen přijmout to, co mi dávali. Oni byli týmiž rodiči jako vždycky, ale já jsem byl jiný. Opět jsem si je zamiloval tak, jak jsem je musel milovat coby děcko předtím, než se pouto s matkou načas přetrhlo.

Počáteční odloučení od matky spolu s podobnými traumaty, která jsem zdědil ze své rodinné historie – konkrétně fakt, že tři z mých prarodičů přišli v raném věku o matku a čtvrtý ztratil v dětství otce – to mi všechno napomohlo vytvořit si skrytý jazyk strachu. Slova *osamocený*, *zoufalý* a *zničený* a pocity, které s nimi souvisely, mě konečně přestaly ovládat a přivádět na scestí. Byl mi jaksi udělen nový život a můj obnovený vztah s rodiči byl jeho významnou součástí.

Dalších několik měsíců jsem opětně vytvářel něžné spojení s matkou. Její láska, kterou jsem kdysi vnímal jako invazivní a drásající,

mě nyní uklidňovala a posilovala. Měl jsem také štěstí, že jsem prožil ještě šestnáct blízkých let se svým otcem, než zemřel. V demenci, která opanovala poslední čtyři roky jeho života, mně uštědřil snad nejhlubší lekci ze zranitelnosti a lásky, jakou jsem kdy poznal. Setkali jsme se tam, kde myšlení a mysl již neexistují, kde přebývá jen nejvřelejší láska.

Na svých cestách jsem měl mnoho velkých učitelů. Když se však ohlížím nazpátek, tak jen díky svému oku – svému vystresovanému, sužovanému a děsuplnému oku – jsem procestoval téměř půlku světa, abych nakonec stanul u svých rodičů a skrze močál rodinného traumatu se dostal zpátky ke svému srdci. Nesporně bylo tedy tím největším učitelem ze všech moje oko.

Během cesty jsem dokonce přestal myslet na svůj zrak a starat se o to, jestli se zlepší nebo zhorší. Nějak to začalo být nepodstatné. A nedlouho poté se mi zrak vrátil. To jsem nečekal. Ani jsem to nepotřeboval. Naučil jsem se být v pohodě bez ohledu na to, co se s mým zrakem děje.

Dnes již vidím normálně, i když můj oftalmolog s jistotou tvrdí, že s takovým zjizvením sítnice jako v mém případě bych vidět neměl. Jen kroutí hlavou a domnívá se, že světelný paprsek se nějak odráží a obchází foveu, centrální část retiny. Jako je tomu v mnoha případech o uzdravení a proměně, to, co původně vypadalo jako neštěstí, bylo ve skutečnosti velkým, dříve ovšem neviděným požehnáním. Paradoxní je, že poté, co jsem navštívil ty nejvzdálenější kouty planety, abych našel odpověď, jsem poznal, že nejbohatší léčivé zdroje mám v sobě a jen čekají na odhalení.

Uzdravování je nakonec vnitřní práce. Děkuji učitelům, že mě přivedli zpátky k mým rodičům a k mému nitru. Postupně jsem ve své rodinné historii objevil příběhy, jež mi přinesly klid. Z vděčnosti a nově nalezeného pocitu svobody jsem si dal úkol, že budu pomáhat jiným, aby tuto svobodu pro sebe našli také.

SKRZE JAZYK jsem vstoupil do světa psychologie. Už jako student a pak i jako lékař jsem se pramálo zajímal o testy a teorie a modely

chování. Místo toho jsem poslouchal jazyk. Rozvinul jsem si techniky naslouchání a naučil se slyšet, co lidé říkají, když si stěžují, když své staré příběhy vyprávějí. Naučil jsem se pomáhat jim rozpoznávat konkrétní slova, která jsou příčinou jejich bolesti. A ačkoliv někteří teoretikové tvrdí, že během traumatu se tento jazyk ztrácí, já z vlastní zkušenosti vím, že tento jazyk se neztratí nikdy. Přebývá v nevědomí a je třeba jej jen znovuobjevit.

Že se mi jazyk stal mocným nástrojem léčby, není žádná náhoda. Pokud si vzpomínám, jazyk byl vždy mým učitelem, způsobem, jak si uspořádat a uchopit svět. Od dob dospívání píši básně a všeho (nebo téměř všeho) nechám, jakmile se na mě vlna tohoto nutkavého jazyka přivalí a prosí o pozornost. Víím, že jedině když před ní kapituluji, dostane se mi vhledu, který by byl jinak pro mě nedostupný. Když jsem procházel svým vlastním procesem, bylo důležité lokalizovat slova *osamocený*, *zoufalý* a *zničený*.

V mnoha směrech je uzdravování z traumatu něco jako veršotepectví. Obojí vyžaduje správné načasování, správná slova a správné obrazy. Když se tyto prvky spojí, dá se do pohybu něco významného, co lze pocítit v samotném těle. K uzdravení je zapotřebí vyladit náš krok. Dojdeme-li k nějakému obrazu moc rychle, nemusí v nás zakořenit. Pakliže slova útěchy přijdou příliš brzo, nebudeme možná schopni je vstřebat. Nejsou-li slova přesná, nemusíme je slyšet nebo v nás nemusejí vůbec rezonovat.

Při své praxi učitele a vedoucího workshopů kombinuji vhled a metody získané při výcviku v oblasti zděděných rodinných traumát s poznáním zásadní role jazyka. Říkám tomu *přístup pomocí jádrového jazyka*. Pokládáním specifických otázek pomáhám lidem odkrýt hlavní příčinu fyzických a emocionálních symptomů, kvůli nimž až po uši zabředli do bahna. Odhalení správného jazyka ukáže nejen trauma, ale i nástroje a obrazy potřebné k vyléčení. Za použití této metody dospějí k tomu, že se hluboko zakořeněné vzorce deprese, úzkosti a prázdnoty náhle osvětlí a vyjasní.

Jakýmsi dopravním prostředkem na této cestě je jazyk, pohrbečný jazyk našich strachů a obav. Je pravděpodobné, že tento jádrový

jazyk v nás dríme celý život. Možná má původ u našich rodičů, nebo dokonce u generací dřívějších, u prarodičů. Rozhodně však chce být vyslyšen. Když jdeme tam, kam nás vede, a nasloucháme jeho příběhu, je schopen naše nejhlubší obavy rozptýlit.

Na této cestě se asi setkáme jak se známými, tak s neznámými členy své rodiny. Někteří jsou již léta mrtví, jiní nejsou ani příbuzní, avšak jejich utrpení či krutost mohly změnit průběh osudu naší rodiny. Dokonce můžeme odhalit tajemství skrytá v příbězích, která ležela jakoby ladem a o nichž nikdy nikdo nevyprávěl. Avšak bez ohledu na to, kam nás tento průzkum zavede, má zkušenost ukazuje, že se ve svém životě ocitneme zcela na novém místě, s větším pocitem svobody v těle a se schopností být sami se sebou více v pohodě.

V celé této knize čerpám z příběhů lidí, s nimiž jsem pracoval při svých workshopech, výcviku i individuálních sezeních. Detaily případů jsou skutečné, avšak abych chránil jejich soukromí, změnil jsem jejich jména a další identifikační charakteristiky. Za to, že mi dovolili podělit se s vámi o skrytý jazyk jejich strachů, za jejich důvěru ve mě a za to, že jsem mohl slyšet ono zásadní, co se v jejich slovech skrývalo, jsem jim hluboce vděčný.

ČÁST I

Síť
rodinného
traumatu

1. kapitola

Traumata ztracená a objevená

Minulost není nikdy mrtvá.

Ani není minulostí.

William Faulkner: *Rekviem pro jeptišku*

JEDNÍM Z DOBŘE ZDOKUMENTOVANÝCH ZNAKŮ TRAUMATU, který mnozí důvěrně znají, je naše neschopnost vyjádřit, co se s námi děje. Nejenže se nám nedostává slov, ale něco se děje i s naší pamětí. Při traumatické události se naše myšlenkové procesy rozhodí a naruší natolik, že již nepoznáváme vzpomínky, které se k původní události vážou. Místo toho se v našem nevědomí ukládají vzpomínkové fragmenty rozptýlené jako obrazy, tělesné pocity a slova a lze je později aktivovat čímkoliv, co jen vzdáleně připomíná původní prožitek. Jakmile se spustí, je to, jako kdybychom zmáčkli neviditelné tlačítko pro převíjení zpět, což způsobí, že si ve svém běžném životě aspekty původního traumatu jaksi zrekonstruujeme. Podvědomě se můžeme přistihnout při tom, že na jisté lidi, události či situace reagujeme starým, obvyklým způsobem, v němž se ozývá minulost.

Tento vzorec identifikoval před více než sto lety Sigmund Freud. Traumatická rekonstrukce neboli „nutkání k opakování“, jak to nazval Freud, je pokusem nevědomí znovu přehrát to, co je nevyřešené, abychom „to napravili“. Toto nevědomé nutkání znovu prožít

minulé události může být jedním z mechanismů, jež působí, když rodiny opakují nevyřešená traumata v budoucích generacích.

Freudův současník Carl Jung byl rovněž toho názoru, že to, co zůstává v nevědomí, nemizí, ale naopak znovu vyplave na povrch jako pohroma či štěstěna. Cokoliv není vědomé, řekl, bude prožito jako osud. Jinými slovy je možné, že stále opakujeme své nevědomé vzorce, dokud je nevyneseme na světlo vědomí. Jung i Freud tvrdili, že všechno, co je příliš těžké zpracovat, samo od sebe nezmizí, ale naopak se uloží do našeho nevědomí.

Oba dva pozorovali, jak se zlomky dříve zablokovaných, potlačěných či přemáhaných životních zkušeností vyjevují ve slovech, gestech a chování jejich pacientů. V následujících desetiletích terapii zjišťovali stále častěji, že vodítka jako přehřeknutí, náhodné vzorce či snové obrazy jsou poslové vrhající světlo na nevyslovitelné a nemyslitelné oblasti života jejich klientů.

Nedávné pokroky v technologii zobrazování umožnily výzkumníkům odhalit mozkové a tělesné funkce, které „selhávají“ či vypoovídají službu právě během zdrcujících epizod. Bessel van der Kolk, holandský psychiatr známý svým zkoumáním posttraumatického stresu, říká, že při traumatu se vypne řečové centrum i mediální prefrontální kůra, což je část mozku zodpovědná za prožívání přítomného okamžiku. *Oněmělý děs* z traumatu popisuje jako zážitek *ztráty slov*, který běžně nastává při ohrožení, kdy se mozkové dráhy vzpomínání zablokují. „Když lidé znovu prožívají své traumatické zážitky,“ říká, „naruší to čelní laloky a oni následkem toho mají potíže s myšlením a mluvením. Nejsou již schopni sdělit sobě ani jiným, co se přesně děje.“¹

Všechno však nemlčí: slova, obrazy a podněty, které se po traumatické události rozpadnou, se opět vynoří a vytvoří jakýsi skrytý jazyk našeho utrpení, který si nosíme s sebou. Nic se neztratí. Jednotlivé části se jen přesměrují.

Nové trendy v psychoterapii se dnes zaměřují na oblast mimo traumata jedince a traumatické události v rodinné či sociální historii považují za součást celkového obrazu. Tragédie různého typu

a intenzity – opuštění, sebevražda a válka nebo předčasná smrt dítěte, rodiče či sourozence – mohou vytvářet jakési rázové vlny utrpení, jež zaplavují jednu generaci za druhou. Díky nejnovějšímu vývoji v oblasti buněčné biologie, neurobiologie, epigenetiky a vývojové psychologie je nám dnes již jasné, proč je důležité zkoumat nejméně tři generace rodinné historie, abychom pochopili mechanismus, který v opakujících se vzorcích traumatu a bolesti spočívá.

Následující příběh nabízí jasný příklad. Když jsem poprvé poznal Jesseho, už přes rok se ani jednou v noci pořádně nevyspal. Jeho nespavost byla zřejmá z temných stínů kolem očí, avšak bezvýraznost jeho pohledu dávala tušit hlubší příběh. Byl byl teprve dvacetiletý, vypadal nejméně o deset let starší. Na mou pohovku se zhroutil, jako by ho nohy už neunesly.

Vysvětlil mi, že býval vynikající sportovec a ve škole jedničkář, ale že jeho neustálá nespavost zavinila, že se náhle propadl do depresí a zoufalství. Následkem toho nechal školy a přišel tak o stipendium baseballisty, na jehož získání tvrdě pracoval. Zoufale hledal pomoc, aby si dal opět dohromady život. Rok předtím vystřídal tři lékaře, dva psychology, spánkovou poradnu a přírodního léčitele. Ani jeden, vyprávěl monotónním hlasem, mu nebyl schopen pomoci. Když mi svou situaci sděloval, s pohledem upřeným většinou do země tvrdil, že je v koncích.

Když jsem se ho zeptal, zda ho náhodou nenapadá, co mohlo jeho nespavost způsobit, kroutil hlavou. Přitom dříve vždycky snadno usínal. Až jedné noci krátce po svých devatenáctých narozeninách se náhle v půl čtvrté ráno probudil a už nemohl usnout. Třásl se zimou, doslova mrznul, a ať dělal cokoli, nemohl se zahřát. Po třech hodinách byl pod několika pokrývkami stále vzhůru a ani na chvíli nezamhouřil oka. Nejenže mu byla zima a byl vyčerpaný, ale zároveň ho přepadla divná obava, kterou nikdy předtím nezažil, obava, že se něco ošklivého stane, jestliže si dovolí znovu usnout. *Usnu-li, nikdy se neprobudím.* Pokaždé, když začínal klimbat, vyburcoval ho tento strach do bdělosti. Noc co noc se tento vzorec opakoval a brzo

se z nespavosti stalo každovečerní martyrium. Jesse věděl, že jeho strach je iracionální, přesto jej však nedokázal překonat.

Velmi pozorně jsem Jesseho poslouchal. Co bylo nápadné, byl jeden neobvyklý detail – byla mu prý strašlivá zima, pociťoval přímo „mráz“, a to už před první epizodou. Na to jsem se tedy s Jessem zaměřil a zeptal se ho, zda někdo z jeho rodiny prožil nějaké trauma, jež by se týkalo *zimy*, *spánku* či věku *devatenácti* let.

Jesse mi řekl, že matka mu nedávno vyprávěla o tragické smrti staršího bratra jeho otce – strýce, o němž nikdy neslyšel. Strýci Colinovi bylo teprve devatenáct, když umrzl při kontrole drátů elektrického vedení během bouře severně od Yellowknife, hlavního města kanadských Severozápadních teritorií. Stopy ve sněhu prozrazovaly, že se nechtěl vzdát a bojoval do posledního dechu. Nakonec ho našli zavátého sněhem, neboť vlivem podchlazení ztratil vědomí. Jeho smrt byla takovou tragédií, že rodina už nikdy nevyslovila ani jeho jméno.

Nyní, o tři desítky let později, aspekty Colinovy smrti znovu podvědomě prožívá Jesse – konkrétně hrůzu z toho, že si dovolí upadnout do nevědomí. Pro Colina to totiž znamenalo smrt. Totéž musí tedy cítit i Jesse při usínání.

Tato spojitost byla pro Jesseho rozhodujícím bodem obratu. Jakmile pochopil, že jeho nespavost má původ v události, která se stala před třiceti lety, měl konečně vysvětlení svého strachu z usnutí. Teď mohl začít proces uzdravování. Pomocí nástrojů, které jsem Jesseho naučil používat a jež později proberu v této knize podrobněji, byl schopen oddělit se od traumatu, kterým si prošel jeho strýc, jehož nikdy nepoznal, avšak jehož utrpení jaksi nevědomě přejal za své. Jesse se tak nejen zbavil těžkého závoje nespavosti, ale také hlouběji pocítil napojení na svou rodinu, na její přítomnost i minulost.

Vědci jsou již dnes při pokusech vyložit takovéto příběhy schopni identifikovat biologické markery – důkazy, že se traumata mohou přenést a přenášejí z jedné generace na druhou. Skutečnou průkopnicí v tomto oboru je Rachel Yehudová, profesorka psychiatrie a neurovědy na Mount Sinai School of Medicine v New Yorku a jedna

z hlavních světových odbornic na posttraumatické stresové poruchy (PTSD). V mnoha studiích zkoumala neurobiologii PTSD u přeživších holokaust a jejich dětí. Její výzkumy kortizolu (stresového hormonu, který pomáhá našemu tělu vrátit se po prožitém traumatu k normálu) a jeho účinků na mozkové funkce byly pro pochopení léčby PTSD na celém světě zásadním převratem. (Lidé s PTSD znovu prožívají pocity a vjemy spojené s traumatem navzdory skutečnosti, že se trauma odehrálo v minulosti. Mezi symptomy patří deprese, úzkost, ochromení, nespavost, noční můry, děsivé myšlenky a sklon k lekavosti.)

Yehudová a její tým zjistili, že děti těch, co holokaust přežili a měli PTSD, se narodily s nízkými hladinami kortizolu jako jejich rodiče, což je predisponovalo k tomu, aby znovu prožívali symptomy PTSD dřívější generace. Objev nízkých hladin kortizolu u lidí, kteří prožijí nějakou akutní traumatickou událost, je kontroverzní, neboť je v rozporu s dlouho zastávaným názorem, že stres naopak souvisí s vysokými hladinami kortizolu. U případů chronické PTSD může totiž dojít k potlačení produkce tohoto hormonu, čímž se pak vysvětlují nízké hladiny naměřené jak u přeživších, tak u jejich potomků.

Obdobně nízké hladiny kortizolu shledala Yehudová i u válečných veteránů, u těhotných matek, u nichž vznikla PTSD po útociích na Světové obchodní centrum v New Yorku, a u jejich dětí. Při svém výzkumu zjistila nejen to, že přeživší produkují méně kortizolu a že tuto charakteristiku předávají dál svým dětem, ale všimla si i toho, že některé psychiatrické poruchy související se stresem, včetně PTSD, syndromu chronické bolesti a chronické únavy, souvisejí s nízkými hladinami kortizolu v krvi.² Zajímavé je, že 50 až 70 procent pacientů s PTSD splňuje rovněž diagnostická kritéria pro klinickou depresi či jinou poruchu nálady nebo úzkostnou poruchu.³

Výzkum Yehudové dokazuje, že vy i já máme třikrát větší pravděpodobnost, že budeme trpět symptomy PTSD, jestliže jeden z našich rodičů má nebo měl PTSD, a že v důsledku toho budeme také s nemalou určitostí sužováni depresemi či úzkostmi.⁴ Yehudová je přesvědčena, že tento typ generační PTSD je zděděný a nevzniká

z toho, že jsme byli vystaveni účinku příběhů o martyrii svých rodičů.⁵ Jako jedna z prvních vysvětlila, jak si potomci těch, kteří nějaké trauma přežili, nesou tělesné a duševní symptomy tohoto traumatu, jež přímo neprožili, s sebou.

To byl případ Gretchen. Její symptomy deprese a úzkosti zůstávaly nezměněné i po letech užívání antidepresiv, navštěvování individuálních a skupinových terapií a zkoušení rozličných kognitivních přístupů ke zmírnění účinků stresu.

Řekla mi, že už nechce žít. Kam až její paměť sahala, neustále válčila s intenzivními návaly emocí, při nichž měla dojem, že se jí tělo rozletí na kusy. Několikrát ji přijali na psychiatrickou kliniku, kde jí diagnostikovali bipolární maniodepresivní psychózu s těžkou úzkostnou poruchou. Po léčích se jí trochu ulevilo, ale nikdy neodstranily silné suicidální nutkání, které v sobě pociťovala. V pubertě se poškozovala pálením koncem cigarety. Dnes je jí třicet devět a už má všeho po krk. Kvůli depresím a úzkostem se prý nikdy nevdala a neměla děti. Překvapivě nevzrušeným hlasem mi oznámila, že před svými příštími narozeninami plánuje spáchat sebevraždu.

Když jsem Gretchen poslouchal, měl jsem neodbytný pocit, že v její rodinné historii musí být nějaké významné trauma. V takových případech je zásadní věnovat bedlivou pozornost slovům, která klient pronáší, neboť v nich se mohou skrývat klíče k traumatické události vysvětlující jeho symptomy.

Na mou otázku, jak se chce zabít, odpověděla, že se hodlá „vypařit“. I když to většině z nás může znít nesrozumitelně, v jejím plánu bylo doslova skočit do kádě s roztaveným železem v ocelárně, kde pracuje její bratr. Hleděla mi zpřímá do očí a řekla, že „by její tělo okamžitě shořelo na popel, ještě než by vůbec dopadlo na dno“.

Udivilo mě, že v jejím projevu nebyla cítit špetka emoce. Ať již cítila cokoli, zdálo se, že je to pohřbeno hluboko v ní. Zároveň mě vyděsila slova *vypařit* a *shořet na popel*. Protože jsem pracoval s mnoha dětmi, jejichž rodinu postihl holokaust, naučil jsem se, že se jejich slovy musím nechat vést. Chtěl jsem tedy po Gretchen, aby mi řekla více.

Ptal jsem se jí, zda někdo z její rodiny byl Žid nebo zda prožil holokaust. Nejprve odpověděla, že ne, ale pak se zarazila a vybavila si příběh o své babičce. Ta se narodila v židovské rodině v Polsku, ale konvertovala ke katolicismu, když v roce 1946 přijela do USA a vzala si dědečka. O dva roky dříve zahynula celá babiččina rodina v osvětimských pecích. Byli doslova zplynováni – zachvácení jedovatými výpary – a shořeli na popel. V rodině, kde žila Gretchen, se s babičkou nikdy nemluvilo o válce, ani o jejích sourozencích či rodičích. Místo toho se tomuto tématu ostražitě vyhýbali, jak to často u tak extrémního traumatu bývá zvykem.

Gretchen o základních faktech své rodinné historie věděla, ale nikdy si je do souvislosti se svou vlastní úzkostí a depresí nedávala. Bylo mi jasné, že slova, která použila, a pocity, které popsala, nemají původ u ní, ale u její babičky a rodinných příslušníků, kteří přišli o život.

Když jsem jí souvislost objasňoval, pozorně naslouchala. Oči se jí rozzářily a líce zružověly. Mohu říci, že to, co slyšela, s ní nějak souznělo. Gretchen poprvé uslyšela vysvětlení svého utrpení, jež jí dávalo smysl.

Abych jí pomohl její nové porozumění prohloubit, vyzval jsem ji, ať si představí, jak stojí v babiččiny botách, znázorněných dvěma stopami z molitanu, které jsem umístil na koberec uprostřed ordinace. Dále jsem ji požádal, aby si představila, co musela babička asi cítit, když o všechny své milované přišla. Dalším krokem bylo, jestli by si nemohla představit, že stojí přímo *na stejném místě jako babička*, že jaksi jde v jejích šlápěch, a pociťuje tak její pocity ve *svém* těle. Vtom Gretchen řekla, že cítí nesmírnou ztrátu a zármutek, osamocení a opuštěnost. Rovněž zažila hluboký pocit viny, který mají mnozí přeživší, viny za to, že zůstávají naživu, zatímco jejich drazí jsou zabiti.

Aby klienti trauma zpracovali, je často užitečné mít přímo zkušenost s pocity, jež tělo zaplavily. Když Gretchen získala k těmto pocitům přístup, uvědomila si, že její touha po vlastním zničení je až do morku kostí propojena s mrtvými členy její rodiny. Zároveň si uvědomila, že přejala i určitý prvek přání své babičky zemřít. Jakmile

Gretchen toto pochopení vstřebala a uviděla rodinný příběh v novém světle, začala svůj postoj zmírňovat, jako by se něco, co v ní bylo dlouho sevřeno, mohlo nyní uvolnit.

Stejně jako u Jesseho bylo i Gretchenino poznání, že její trauma leží pohřbeno v nevyslovené rodinné historii, v procesu uzdravování teprve prvním krokem. Samotné intelektuální porozumění totiž málokdy stačí k tomu, aby došlo k trvalé změně. Uvědomění musí často doprovázet hluboce prožitá niterná zkušenost. V dalších kapitolách prozkoumáme způsoby, jakými se léčení plně integruje, aby mohla být zranění předešlých generací zcela zahojena.

Nečekané rodinné dědictví

Chlapec může mít klidně dlouhé nohy svého dědečka a dívka klidně nos své matky, a přesto on zdědí strach svého strýce, že nebude nikdy chodit, a ona depresi z rodinné historie holokaustu. Dřímají v nich prostě zlomky traumat příliš velkých, než aby se dala vyřešit během jedné generace.

Když někteří členové naší rodiny prožijí nesnesitelné trauma nebo trpí nesmírnou vinou či zármutkem, mohou mít pocity natolik zdrcující a tak vystupňované, že už je nejsou schopni zvládnout ani vyřešit. Je to lidská přirozenost: když je bolest příliš velká, lidé mají tendenci se jí vyhnout. Jestliže však tyto pocity zablokujeme, nevědomky tím zbrzdíme nezbytný léčivý proces, který může vést k uvolnění.

Někdy nás bolest zaplavuje tak dlouho, dokud nenajde možnost projevit se či vyjasnit. Její projevy se často objevují u následujících generací a mohou se znovu dostat na povrch jako symptomy, jež jsou těžko vysvětlitelné. U Jesseho se neochabující pocit mrazu a chladu objevil, teprve když dosáhl věku, kdy jeho strýc Colin umrzl. U Gretchen bylo úzkostné zoufalství a sebevražedné nutkání její babičky přítomno vlastně odjakživa, pokud si vzpomíná. Tyto pocity se staly natolik součástí jejího života, že si nikdo nemyslel, že by neměly původ u ní samotné.

Naše společnost momentálně nenabízí příliš možností, jak pomoct lidem, jako jsou Jesse a Gretchen, kteří v sobě nosí pozůstatky zděděných rodinných traumat. V zásadě mohou zajít za nějakým lékařem, psychologem či psychiatrem a nechat si předepsat medikaci, terapii či kombinaci obojího. A i když takovéto cesty určitou úlevu poskytnout mohou, nepředstavují obvykle kompletní řešení.

Ne každý má ve své rodinné historii traumata tak dramatická jako Gretchen a Jesse. Nicméně události jako smrt novorozence, promarnění příležitosti mít dítě, ztráta domova či dokonce absence mateřské lásky a pozornosti mohou způsobit, že se podpurné zdi zřítí a proud lásky v naší rodině omezí. Když pak máme původ těchto traumat před očima, můžeme přetrvávající rodinné vzorce jednou provždy odstranit. Důležité je uvědomit si, že ne všechny následky traumat musejí být negativní. V další kapitole se dozvíme o epigenetických změnách – chemických modifikacích, jež probíhají v našich buňkách jako následek traumatické události.

Podle Rachel Yehudové je smyslem epigenetické změny rozšířit repertoár způsobů, jak reagovat ve stresových situacích, což je podle ní pozitivum. „S kým byste raději byli na frontě?“ ptá se. „S někým, kdo měl dříve nesnáze a ví, jak se bránit? Nebo s někým, kdo nikdy nemusel za nic bojovat?“⁶ Říká, že jakmile pochopíme, jakou mají biologické změny vlivem stresu a traumatu funkci, „můžeme vyvinout lepší metodu výkladu, jaké jsou naše pravé schopnosti a potenciál“.⁷

Z tohoto hlediska mohou traumata, která dědíme či zakoušíme z první ruky, představovat nejen odkaz strádání a bolesti, ale rovněž i odkaz síly a odporu, jež budou prožívat i generace po nás.

2. kapitola

Tři generace sdílené rodinné historie: Rodinné tělo

Mám velmi silný pocit, že jsem ovlivňován věcmi nebo problémy, které moji rodiče, prarodiče a další předkové zanechali nedořešeny a nezodpovězeny. Často to vypadá tak, jako by v nějaké rodině byla neosobní karma, která přechází z rodičů na děti. Tak se mi vždycky zdálo ... jako bych musel dokončit věci nebo třeba jen pokračovat ve věcech, které dávná minulost zanechala nevyřízeny.

Carl Jung: *Vzpomínky, sny, myšlenky*

HISTORIE, KTEROU MÁTE SPOLEČNOU SE SVOU RODINOU, začíná už před vaším početím. Ve své nejranější biologické formě jakožto neoploštěné vajíčko již sdílíte buněčné prostředí s matkou a babičkou. Když byla vaše babička v pátém měsíci těhotenství a čekala vaši matku, prekurzorová buňka vajíčka, z něhož jste se vyvinuli, byla již ve vaječnicích vaší matky.

To znamená, že předtím než se narodila vaše matka, byly ona, vaše babička a nejranější stopy vás v jednom těle – tři generace

sdílející totéž biologické prostředí.¹ To není nic nového: v učebnicích embryologie se to tvrdí déle než sto let. Obdobně se dá vaše početí vysledovat po otcovské linii. Prekurzorové buňky spermie, z níž jste vznikli, byly přítomny ve vašem otci, už když byl pouhým plodem v lůně své matky.²

S tím, co se dnes z výzkumů Yehudové a dalších dozvídáme o tom, jak lze zdědit stres, můžeme konečně rozplánovat, jak se biologické reziduum traumatu, který prožila vaše babička, předává s dalekosáhlými následky dál.

Existuje ovšem zásadní biologický rozdíl mezi evolucí vajíčka a spermie. Spermie vašeho otce se množí dál, i když dosáhne puberty, kdežto vaše matka se narodila s určitou zásobou vajíček na celý život. Jakmile se její vaječné buňky v lůně vaší babičky zformují, přestává se buněčná linie dělit.³ Takže o dvanáct až čtyřicet let později se jedno z těch vajíček, oplodněné spermií vašeho otce, nakonec stane tím, kdo jste dnes. Současná věda říká, že do prekurzorových buněk vajíčka i spermie se mohou otisknout události s potenciálem ovlivnit další generace. Protože spermie vašeho otce se rozvíjejí i během adolescence a dospělosti, jsou tyto buňky vystaveny traumatickému vlivu až do okamžiku, kdy jste počati.⁴ To, jak vidíme z nově se rozvíjejícího výzkumu, má neuvěřitelně dalekosáhlé implikace.

Buněčná biologie

Vědci se původně domnívali, že geny našich rodičů vytvoří genetický kód, z něhož jsme tvořeni, a že když jsme dobře vedeni i živeni, vyvíjíme se bez problémů podle plánu. Dnes víme, že náš genetický kód je jen výchozím bodem a že nás začínají emocionálně, psychologicky a biologicky formovat vlivy z prostředí už od samého početí a že toto formování trvá celý náš život.

Průkopník v oblasti buněčné biologie Bruce Lipton dokazuje, že naši DNA lze ovlivnit jak negativními, tak pozitivními myšlenkami, názory a emocemi. Dr. Lipton působil desítky let jako profesor na lékařské fakultě a vědec zkoumající mechanismy, pomocí nichž buňky